



GAMBARAN KELELAHAN KERJA TERHADAP PARA KARYAWAN DI RUMAH MAKAN BAKSO CAMPUR SURABAYA KEL. MATANI III TOMOHON TENGAH KOTA TOMOHON TAHUN 2020

¹Angelina Amelia Turang, ²Nancy Silvia Bawiling, ³Jilly Toar

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, akultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Manado

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: turangangelina12@gmail.com Nancibawiling@unima.ac.id, Jillytoar@unima.ac.id

Article Received: 26 April 2021; Accepted: 5 Mei 2021; Published: 30 Juni 2021

Abstrak

Kelelahan merupakan proses penurunan kondisi fisik tubuh, performa kerja dan motivasi kerja pada karyawan rumah makan. Dimana para karyawan yang bekerja di rumah makan sering mengalami kelelahan akibat dari faktor eksternal seperti beban kerja, shift kerja dan lingkungan kerja, bahkan karyawan dapat mengalami kelelahan dilihat dari kelelahan secara umum misalnya sering lupa, perasaan ingin berbaring, dan mengantuk. penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif observasional. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara total sampling, sampel dalam penelitian ini berjumlah 23 orang. Data yang diolah dan dianalisis menggunakan SPSS. Hasil yang di peroleh yaitu Berdasarkan kelelahan secara umum yang mengalami kelelahan berjumlah 8 (34.8%) responden sedangkan yang tidak mengalami kelelahan berjumlah 15 (65.2%) responden. Berdasarkan shift kerja yang mengalami kelelahan akibat shift kerja berjumlah 8 (34.8%) responden sedangkan yang tidak mengalami kelelahan akibat shift kerja 15 (65.2%) responden. Berdasarkan lingkungan kerja yang mengalami kelelahan akibat lingkungan kerja 12 (52.2%) responden sedangkan yang tidak mengalami kelelahan akibat lingkungan kerja berjumlah 11 (47.8%) responden.

Kata Kunci : Kelelahan Kerja, Faktor Eksternal

DESCRIPTION OF WORK FATIGUE TOWARDS EMPLOYEES AT THE EATING HOUSE, BAKSO CAMPUR SURABAYA KEL. MATANI III, TOMOHON TENGAH, KOTA TOMOHON TAHUN 2020

Abstract

Fatigue is a process of decreasing the physical condition of the body, work performance and work motivation for restaurant employees. Where employees who work in restaurants often experience fatigue as a result of external factors such as workload, work shifts and work environment, even employees can experience fatigue seen from fatigue in general, for

example often forgetting, feeling like lying down, and sleepiness. This study used a descriptive observational approach. This research was conducted in July 2020. By using total sampling technique, the sample in this study was 23 people. The data were processed and analyzed using SPSS. The results obtained are based on fatigue in general, there were 8 (34.8%) respondents who experienced fatigue while 15 (65.2%) respondents did not experience fatigue. Based on the work shift that experienced fatigue due to work shifts, there were 8 (34.8%) respondents while those who did not experience fatigue due to work shifts were 15 (65.2%) respondents. Based on the work environment that experienced fatigue due to the work environment, 12 (52.2%) respondents while those who did not experience fatigue due to the work environment were 11 (47.8%) respondents.

Keywords: *Work Fatigue, External Factors*

Pendahuluan

Kesehatan dan keselamatan kerja adalah suatu pemikiran untuk mengusahakan seorang tenaga atau pekerja memperoleh jaminan keutuhan dan kesempurnaan baik secara jasmani maupun rohani. Pekerjaan dapat diartikan jika apapun kegiatan yang dilakukan pekerja tersebut, akan menghindari resiko yang kemungkinan terjadi. Pekerjaan terasa nyaman jika para pekerja yang bekerja dapat melaksanakan tugas dengan perasaan yang nyaman sehingga tidak mudah mengalami kelelahan (Sucipto 2014).

Dalam Undang-Undang No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan, menjelaskan bahwa setiap pekerja memiliki hak untuk mendapatkan perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja, moral, dan kesusilaan serta mendapatkan perlakuan yang sesuai harkat dan martabat manusia dan nilai-nilai agama.

Berdasarkan data *international labour organization (ILO)* tahun 2013 menyatakan terdapat angka kematian akibat kecelakaan dan penyakit akibat kerja yang berjumlah 2 juta kasus yang terjadi setiap tahunnya dari sekian banyaknya kasus tersebut terdapat 32,8% disebabkan oleh kelelahan (Arini 2015)

Menurut Depnakertrans di Indosnesia mencatat angka kecelakaan kerja yang terjadi pada setiap harinya sekitar 414 kecelakaan kerja, sebanyak 27,8% adalah kelelahan dan sebanyak 9,5% (39 orang) mengalami kelelahan.

Kepolisian Republik Indonesia tahun 2012 menerbitkan tentang kecelakaan kerja di Indonesia yang pada setiap harinya terjadi 847 kecelakaan kerja 36 % diantaranya disebabkan karena kelelahan yang cukup tinggi.

Kemudian berdasarkan data kecelakaan yang dikeluarkan oleh dewan kesehatan dan keselamatan kerja nasional di sektor listrik PLN (perusahaan listrik negara) pada tahun 2014 tercatat terjadinya 1.458 kasus kecelakaan yang terjadi dikarenakan oleh faktor kurangnya konsentrasi para pekerja karena kelelahan.

Kelelahan akan menunjukkan keadaan yang berbeda-beda pada setiap orang atau individu. Akan mengara pada menurunnya kapasitas kerja baik pada motivasi kerja maupun produktivitas kerja, daya tahan tubuh, dan lemahnya kekuatan fisik maupun psikis yang dapat berpengaruh pada kesiagaan, ketelitian, serta kesehatan. Gejala yang dapat ditimbulkan oleh para pekerja yang mengalami kelelahan kerja yaitu, rasa lesu, mudah mengantuk, pusing/puyeng, sulit berpikir, kurang berkonsentrasi atau fokus, kurang waspada, persepsi yang buruk dan lambat, kaku dan canggung dalam bergerak, gairah bekerja menurun, tidak seimbang dalam berdiri, tidak dapat mengontrol sikap atau emosi, dan menurunnya kinerja jasmani dan rohani (Tawarka 2013).

Tawarka (dalam simanjuntak, dkk, 2011) menyatakan bahwa kelelahan adalah suatu proses mekanisme perlindungan tubuh agar supaya tubuh dapat terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut sehingga dapat pulih dengan beristirahat. Istilah kelelahan kerja biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda dari setiap individu, namun semuanya mengarah pada hilangnya efisiensi dan menurunnya kapasitas kerja dan ketahanan tubuh.

Menurut (Setyowati 2014), kelelahan (Fatigue) merupakan suatu keluhan umum yang dapat di jumpai pada masyarakat umum dan populasi kerja, dari 20% pekerja mempunyai gejala kelelahan kerja, Kelelahan kerja timbul ditandai dengan penurunan performa kerja atau semua keadaan yang dapat mempengaruhi proses organisme, termasuk beberapa faktor yaitu perasaan kelelahan (Subjective Feeling of Fatigue), menurunnya motivasi kerja, dan aktivitas mental dan fisik.

Kelelahan adalah melemahnya kondisi fisik tubuh, kegiatan, dan motivasi dalam mengerjakan suatu pekerjaan (Maharja, 2015). Kelelahan merupakan kondisi dimana kekuatan untuk melaksanakan kegiatan atau tugas yang sama berulang dan menurunnya efisiensi performa kerja (Ningsih dan Nilamsari, 2018).

Bekerja di bidang nonindustri yang menjadi suatu masalah pada karyawan yang bekerja di bidang nonindustri yaitu para karyawan ini tidak memiliki jaminan kesehatan kerja seperti asuransi kesehatan, juga karyawan yang bekerja di bidang nonindustri termasuk dalam usaha sektor informal dimana sektor ini memiliki resiko kesehatan yang sangat tinggi terutama dalam hal kelelahan kerja.

Usaha sektor informal merupakan salah satu usaha yang memiliki resiko yang sangat tinggi terutama dalam hal kelelahan kerja, akan tetapi usaha di sektor ini belum tersentuh oleh kepedulian pemilik usaha maupun pemerintah terhadap kesehatan pekerjanya. Rumah makan merupakan salah satu jenis usaha informal yang bergerak di bidang kuliner, usaha ini sangat baik di tekuni karena dapat memperkenalkan serta mengembangkan jenis kuliner yang menarik.

Salah satu rumah makan yang memiliki daya tarik yang kuat yaitu Rumah Makan Bakso Campur Surabaya yang terletak Di Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon. Rumah makan ini sudah beroperasi sejak tahun 2014, dengan jumlah pekerja 23 orang yang sudah dibagi tugasnya masing-masing. Rumah Makan ini tidak pernah sepi dari pengunjung apa lagi menjelang hari raya natalan. Oleh karena itu para karyawan yang bekerja di rumah makan ini, sering mengalami yang namanya kelelahan kerja, para karyawan mengalami kelelahan ketika rumah makan yang menjadi tempat mereka bekerja sangat ramai atau banyak pelanggan/pengunjung, banyaknya pelanggan/pengunjung membuat mereka sering merasa kelelahan.

Masalah yang di dapat di Rumah Makan Bakso Surabaya Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon yaitu kelelahan kerja yang di alami oleh para karyawan yang bekerja di rumah makan tersebut di tinjau dari beberapa faktor yaitu beban kerja, shift kerja, dan lingkungan kerja.

Pertama, beban kerja di mana keadaan atau kondisi pada saat mereka bekerja berada dalam posisi berdiri. Kedua, shift kerja dimana ditemukanya para karyawan yang bekerja lebih dari 8 jam/hari dengan istirahat yang kurang cukup Ketiga, lingkungan kerja suatu keadaan di mana ada karyawan yang kurang nyaman dengan lokasi dan udara di sekitar tempat kerja sehingga mengakibatkan gangguan kesehatan seperti demam, menggigil, dan flu sehingga mereka mengalami penurunan daya tahan tubuh yang mengakibatkan mereka mengalami kelelahan.

Kelelahan yang di rasakan oleh para karyawan sangat beresiko mengalami suatu gangguan kesehatan yang di akibatkan oleh faktor pekerjaan. Tenaga kerja tambahan sangat

dibutuhkan untuk membantu mereka apa lagi di waktu-waktu tertentu misalnya, lebaran dan natalan karena pada waktu-waktu inilah banyak pelanggan/pengunjung.

Adapun pembagian tugas para karyawan seperti dapur produksi bakso, dapur bumbu, penyaji bakso, penyaji nasi goreng dan ayam lalapan, penyaji jus, pelayan, dan kasir. Semua sudah di atur sebaik mungkin agar supaya mereka bekerja sesuai profesi mereka. Namun, walaupun sudah di atur pembagian tugas mereka masing-masing tetap saja mereka mengalami namanya kelelahan kerja karyawan yang bertugas di bagian pelayan, penyaji, dan kasir sering mengeluh kelelahan kerja apa lagi mereka yang bekerja di bagian dapur produksi dan dapur bumbu mereka lebih merasakan kelelahan kerja di bandingkan dengan pekerja lainya tapi, bukan berarti juga mereka tidak merasakan namanya kelelahan karena buktinya mereka merasakan hal yang sama.

Maka dari itu kelelahan kerja sangat berpengaruh terhadap para karyawan di mana kelelahan kerja bisa membuat para karyawan dapat mengalami penurunan produktifitas kerja, penurunan motivasi kerja bahkan kelelahan kerja juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada para pekerja. Kelelahan kerja juga menjadi suatu hal yang harus diperhatikan karena dari kelelahan kerja yang dialami oleh para pekerja maka akan timbul berbagai pihak yang merasa dirugikan misalnya, pemilik Rumah Makan dan para pekerja itu sendiri.

Berdasarkan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran kelelahan kerja pada para karyawan yang bekerja Di Rumah Makan Bakso Campur Surabaya, Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon Tahun 2020.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif observasional*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kel.Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon pada Bulan juni 2020. Populasi dari penelitian ini adalah semua karyawan yang bekerja di Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon yang berjumlah 23 orang. Sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Untuk menganalisis gambaran kelelahan kerja yang dialami oleh para karyawan di rumah makan menggunakan uji univariat dimana uji ini digunakan untuk menentukan distribusi dan frekuensi satu atau lebih variabel penelitian.

Hasil Dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya, Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi
Laki – laki	17	73.9
Perempuan	6	26.1
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin yang lebih dominan adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 responden (73.9) sedangkan perempuan sebanyak 6 responden (26.1).

Secara fisik perempuan tidak dapat menyamai kekuatan dan ukuran tubuh laki-laki, secara biologis sebagai perempuan yang mengalami haid, kehamilan, dan menopause.

Kecenderungan seperti inilah yang membuat wanita mudah mengalami kelelahan (Suma'mur P. K, 2014). Berdasarkan faktor penilaian ternyata laki-laki lebih mendapat cedera dan kelelahan di tempat kerja dibandingkan dengan perempuan karena pekerjaan seorang laki-laki mengandung bahaya (Ahmad, 2015).

Laki-laki dan perempuan memiliki kekuatan fisik yang berbeda dimana kekuatan fisik perempuan rata-rata hanya sekitar 2/3 dari kekuatan dan kemampuan fisik yang dimiliki oleh laki-laki. Namun soal ketelitian perempuan lebih teliti dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki maksimum tenaga aerobik sebesar 2,4 L/menit, sedangkan pada laki-laki lebih tinggi sedikit dimana tenaga aerobiknya adalah 3,0 L/menit.

Di samping itu perempuan lebih tahan terhadap suhu yang panas dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan dengan daya konduktif lebih tinggi terhadap suhu panas. Sehingga pekerja perempuan akan banyak memberikan reaksi prefer bila bekerja pada suhu atau udara panas.

Tabel 2
Karakteristik responden berdasarkan kelompok umur pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya, Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Umur	Frekuensi	Persentase
18 – 25 Tahun	13	56.5
26 – 33 Tahun	4	17.4
34 – 41 Tahun	4	17.4
42 – 49 Tahun	2	8.7
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 2 menunjukkan bahwa umur kelompok umur yang lebih dominan adalah umur 18-25 Tahun sebanyak 13 responden (56.5) sedangkan kelompok umur yang paling rendah yaitu umur 42-49 Tahun sebanyak 2 responden (8.7).

Proses seorang yang menua ditandai dengan penurunan kemampuan untuk bekerja dikarenakan perubahan alat tubuh, sistem kardiovaskuler, dan hormonal (Suma'mur P. K, 2014). Ketika sudah berumur sekitar 50 – 60 tahun (memasuki masa lansia awal) kekuatan otot pada usia ini menurun sekitar 15 – 25 % walaupun di usia ini kematangan mental pekerja meningkat (Maurits, 2010). Selain kemampuan fisik seseorang yang sudah berumur > 60 tahun hingga mencapai 50% dari seorang yang masih berumur 25 tahun.

Seiring dengan bertambahnya umur akan terjadi penurunan VO2 max, penglihatan mulai terganggu, fungsi pendengaran menurun, dan menurunnya kemampuan untuk mengingat jangka pendek. Maka dari itu untuk memberikan pekerjaan kepada seseorang harus mempertimbangkan pengaruh umur (Tarwaka, 2014).

Menampaknya umur seseorang akan berakibat pada penurunan kemampuan jasmani dan rohani secara perlahan-lahan, berkurangnya aktivitas hidup yang berakibat semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal.

Tabel 3
Karakteristik responden berdasarkan masa kerja pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya, Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Masa Kerja	Frekuensi	Persentasi
1-12 Bulan	9	39.1
1-3 Tahun	7	30.4
4-6 Tahun	7	30.4
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa masa kerja responden yang lebih dominan adalah 1-12 bulan sebanyak 9 responden (39.2) .

Menurut Faiz (2014) masa kerja adalah merupakan sekumpulan waktu saat pekerja melakukan pekerjaannya, maka dari itu semakin banyak pekerjaan yang di lakukan oleh seorang pekerja akan semakin banyak informasi yang di dapat untuk di simpan dan juga akan semakin banyak kemampuan serta keterampilan yang di dapat oleh seorang pekerja.

Masa kerja dalah kurun waktu dari pekerja atau lamanya pekerja itu bekerja di suatu tempat. Masa kerja akan mempengaruhi kinerja pekerja baik kinerja positif maupun negatif. Akan memberikan pengaruh positif apabila dengan bertambahnya masa kerja maka semakin menambah pengalaman bagi para pekerja dalam melaksanakan tugasnya. Begitu sebaliknya akan memberikan pengaruh negatif jika seiring dengan bertambahnya masa kerja maka akan mengalami kebiasaan pada para pekerja (Suma'mur. 2014).

Masa kerja akan memberikan pengaruh positif apabila pekerja yang sudah lama bekerja lebih banyak mendapat pengalaman selama bekerja, sebaliknya akan berpengaruh negatif apabila semakin lama pekerja melakukan pekerjaannya maka akan menimbulkan kelelahan, kebosanan, dan akan semakin banyak terpapar bahaya yang di timbulkan oleh lingkungan kerja.

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelelahan secara umum pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya, Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Kelelahan Secara Umum	Frekuensi	Persentasi
Mengalami Kelelahan	8	34.8
Tidak Mengalami Kelelahan	15	65.2
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 4 menunjukkan bahwa kelelahan secara umum yang lebih dominan adalah yang tidak mengalami kelelahan dengan jumlah responden 15 (65.2).

Erica Nyatasha, (2018). Meneliti tentang Kelelahan Kerja Pada Pekerja Memecah Batu Di Desa Semanding Kecamatan Jenanga Kabupaten Ponorogo, menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian di peroleh hasil yaitu kelelahan yang dialami oleh pekerja memecah batu adalah pelemahan kegiatan rendah, pelemahan motivasi sedang dan pelemahan fisik tinggi.

Kelelahan kerja terjadi karena penumpukan asam laktat, saat bekerja tubuh membutuhkan energi. Energi adapat dihasilkan dari hasil pemecahan glikogen, selain engeri asam laktat juga merupakan hasil dari pemecahan glikogen. Ketika otot berkontraksi makan

akan terjadi penumpukan asam laktat. Asam laktat berperan sebagai penghambat kerja otot dan dapat menyebabkan rasa lelah (Setyawati, 2010).

Kata lelah merupakan kondisi fisik dan mental yang berbeda, namun semuanya itu beribat pada menurunnya daya kerja dan mengurangnya ketahanan tubuh untuk bekerja (Suma'mur, 2014). Kelalahan adalah suatu keadaan yang berbeda dari suatu individu, namun semua individu tersebut merasakan kehilangan efisiensi, menurunnya kapasitas kerja, dan daya tahan tubuh (Tarwaka, 2014).

Kelelahan ialah menurunnya daya tahan tubuh, profuktifitas kerja, efisiensi. Kelahan kerja dapat di bagi menjadi dua dimensi yang pertama kelelahan psikologis dan yang kedua kelelahan fisiologi (Angelina, 2015). Kelelahan juga merupakan penuruan efisiensi kekuatan, dan kelalahan fisik manusia untuk melakukan kegiatan yang harus di lakukan (Suma'mur, 2014).

Dari sekian banyaknya definisi di atas dapat di simpulkan bahwa kelelahan kerja merupakan suatu pola yang timbul dari suatu kondisi, secara umum terjadi di setiap individu yang sudah tidak sanggup lagi untuk melaksanakan aktivitasnya (Rachmadi, 2016).

Tabel 5
Distribusi frekuensi responden berdasarkan beban kerja pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Beban Kerja	Frekuensi	Persentasi
Mengalami kelelahan akibat beban kerja	13	56.5
Tidak mengalami kelelahan akibat beban kerja	10	43.5
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang lebih dominan adalah yang mengalami kelelahan akibat beban kerja sebanyak 13 responden (56.5).

Ihsan, T., & Salami, I. R. S. (2015). Meneliti tentang kelelahan kerja Menyatakan bahwa Berdasarkan hasil analisis korelasi statistik pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan usia pekerja, lama kerja, beban kerja dan bahaya fisik lingkungan kerja.

Baban kerja ang terlalu berlebihan akan mengakibatkan kelelahan baik secar fisik maupun mental serta dapat menimbulkan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan emosional (mudah marah), bukan itu saja bahkan dengan pengulangan gerak dalam waktu yang lama akan menimbulkan kebosanan dan rasa monoton, yang berujung pada kurangnya perhatian terhadap pekerja secara potensial (Simanjuntak, 2010).

Beban kerja adalah perbedaan antara kapasitas maupun kemampuan seseorang pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang pekerja harus dihadapi. Yang secara umum hubungan antara beban kerja di pengaruhi oleh berbagai faktor di antarnayafaktor internal dan eksteranl (Tarwalia, 2015).

Beban kerja merupakan kemampuan seorang tenaga kerja dari satu terhadap yang lain dan bergantung pada penguasaan kerja, kesegaran jasmani, kondisi gizi, jenis kelamin, usia dan ukuran tubuh dari seorang perkja yang bersangkutan (Suma'mur,2014)

Tabel 6
Distribusi frekuensi responden berdasarkan shift kerja pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Shift Kerja	Frekuensi	Persentasi
Mengalami kelelahan akibat shift kerja	8	34.8
Tidak mengalami kelelahan akibat shift kerja	15	65.2
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang lebih dominan adalah yang tidak mengalami kelelahan akibat shift kerja sebanyak 15 responden (65.2).

Trinofiandy, R., Kridawati, A., & Wulandari, P. (2018) meneliti tentang kelelahan kerja, tidak ditemukan hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja Hal ini dikarenakan shift kerja yang ada di RS. X Jakarta Timur berdurasi ≤ 7 jam.

Juandi Wiyarso (2018). Meneliti tentang kelelahan kerja, terdapat hubungan antara shift kerja dan kelelahan kerja.

Dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh departement kesehatan RI terdapat 30-40% masyarakat yang berkerja sebagai tenaga kesehatan yang berssifat teknis dan sudah beroperasi selama 8-24 jam perhari mengalami kelelahan. Hal ini terjadi pola kerja yang bergilir (Mallapiang, 2016), yang menyebabkan kelalahan maupun faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu shift kerja, usia, jenis kelamin, dan status gizi (Fitri, Ekawati, Ida, 2017).

Menurut Winarsunu (2014), shift kerja yaitu waktu pekerja datang atau hadir di tempat kerja yang sama secara reguler pada waktu yang sama (shift tetap) akan dengan waktu ayng berbeda (shift rotasi), sedangkan dikatakan shift tetap jika bekerja secara tetap namun pada shift tertentu misalnya adalah karyawan bekerja pada shift siang secara tetap.

Sesuai dengan UU No. 13/2003 mengenai ketenagakerjaan, jika jam kerja suatu perusahaan dibagi menjadi 3 shift dengan maksimal 8 jam perhari (sudah dengan jam istirahat) maka jumlah jam kerja berdasarkan akumulatif, masing-masing shift kerja tidak diperbolehkan lebih dari 40 jam per minggu.

Tabel 7
Distribusi responden berdasarkan lingkungan kerja pada Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya Kel. Matani III, Tomohon Tengah, Kota Tomohon

Lingkungan Kerja	Frekuensi	Persentasi
Mengalami kelelahan akibat lingkungan kerja	12	52.2
Tidak mengalami kelelahan akibat lingkungan kerja	11	47.8
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer 2020

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang lebih dominan adalah yang mengalami kelelahan kerja akibat lingkungan kerja sebanyak 12 responden (52.2).

Waskitha Giri Sulistya, (2018). Meneliti tentang kelelahan kerja, terdapat hubungan antara iklim kerja dengan tingkat kelelahan.

Suasana kerja yang tidak di dukung oleh keadaan lingkungan kerja yang aman, nyaman, dan sehat akan menyebabkan kelelahan pada pekerja atau tenaga kerja (Muizzuddin, 2013). Tempat kerja adalah tempat di bukakannya suatu pekerjaan bagi setiap usaha, di mana tempat tersebut terdapat tenaga kerja atau pekerja yang bekerja serta terdapat bahaya kerja di tempat tersebut. Lokasi kerja yang buruk atau tidak baik akan menimbulkan kecelakaan dalam bekerja sebaliknya lokasi kerja yang tidak buruk akan baik apabila lokasinya aman dan sehat.

Pengaruh suhu yang tinggi akan mengakibatkan heat exhaustion (kelelahan panas) kelelahan ini dapat terjadi pada keadaan dehidrasi, orang yang kurang minum air putih, banyak mengeluarkan keringat, muntah, diare dan penyebab lainnya yang dapat menimbulkan pengeluaran air berlebihan sehingga mudah mengalami kelelahan.

Heat exhaustion adalah isyarat bahwa tubuh sedang panas. Kondisi yang rawan terjadi heat exhaustion adalah lansia, penderita hipertensi, dan melakukan pekerjaan di lokasi kerja yang panas. Gejala yang dapat dirasakan adalah haus, kepala puyeng, lemah, mual, kulit dingin, lembab dan lengket. Heat exhaustion adalah bentuk heat-related disease yang dapat dirasakan beberapa hari setelah terpapar suhu tinggi (Soedirman dan Suma'mur, 2014)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden yang lebih dominan tidak mengalami kelelahan secara umum adalah sebanyak 15 responden (65.2), responden yang mengalami kelelahan akibat beban kerja sebanyak 13 responden (56.5), responden yang tidak mengalami kelelahan akibat shift kerja sebanyak 15 responden (65.2), responden yang mengalami kelelahan akibat beban kerja sebanyak 12 responden (52.2).

Jadi kelelahan yang dialami oleh karyawan rumah makan merupakan kelelahan yang diakibatkan oleh faktor yang mempengaruhi kelelahan yaitu faktor eksternal yang meliputi (beban kerja, shift kerja, dan lingkungan kerja).

SARAN

Bagi Karyawan Rumah Makan Bakso Campur Surabaya sebaiknya melakukan istirahat sejenak untuk meregangkan tubuh, istirahat yang cukup atau waktu tidur yang cukup sebelum bekerja, dan jangan terlalu banyak pikiran saat bekerja agar tidak cepat mengalami kelelahan pada saat bekerja. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan gambaran bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui lebih spesifik gambaran kelelahan kerja pada karyawan rumah makan, oleh karena itu peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggali lebih luas tentang kelelahan kerja.

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya masyarakat yang berprofesi sebagai karyawan di rumah makan agar tidak mengalami kelelahan pada saat bekerja untuk tidak melakukan hal – hal yang dapat membuat karyawan itu sendiri merasakan kelelahan misalnya dengan tidur tidak cukup sebelum bekerja dan jangan terlalu banyak pikiran saat bekerja serta melakukan upaya – upaya pencegahan kelelahan saat bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, A., Husaini, H., & Arifin, S. (2017). Hubungan antara Umur dan Indeks Beban Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja di PT. Karias Tabing Kencana. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 1(2), 121-129.
- Erica Nyatasha, (2018). Kelelahan Pekerja Memecah Batu Di Desa Semanding Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo (Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya).

- Irzal (2016). Dasar – Dasar Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. Jakarta: Kencana.
- Juandy Wiyarso (2018). Hubungan Antara Shift Kerja Dan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Yeheskiel Dan Hana Di Rumah Sakit Umum GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal KESMAS*, Vol 7 No. 5, 2018.
- Kusgiyanto, W., Suroto, S., & Ekawati, E. (2017). Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia Di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(5), 413-423.
- Palilingan, RA. (2020). Hubungan Usia dan Masa Kerja dengan Keluhan Otot Rangka Pekerja Kacang Sangrai di Kecamatan Kawangkoan Kabupaten Minahasa, *Jurnal Ergonomi dan K3*. Institut Teknologi Bandung.
- Rahayu, R. (2017). *Gambaran Kelelahan Kerja pada Petani Rumput Laut di Kecamatan Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Reppi, G. C., Suoth, L. F., & Kandou, G. D. (2019). Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Industri Pembuatan Mebel Kayu di Desa Leilem Satu. *Medical Scope Journal*, 1(1).
- Salasa, N., Kolibu, F. K., & Punduh, M. I. (2017) Hubungan Antara Umur, Masa Kerja dan Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di Bagian Loining PT. Sinar Pure Foods Internasional Bitung. *Media Kesehatan*, 9(3).
- Suarjana, I Wayan Gede (2020). Analisis Beban Kerja Mahasiswa Praktikum Parasitologi di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ergonomi Indonesia Vol. 6 No. 1*. Universitas Udayana Denpasar.
- Susila dan Suyanto. 2014. *Metode Epidemiologi*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Suwardi dan Daryanto. 2018. *Kesehatan Dan Kelamatan Kerja Dan Lingkungan Hidup*. Yogyakarta: Gava Media.
- Trinofiandy, R., Kridawati, A., & Wulandari, P. (2018). Analisis Hubungan Karakteristik Individu, Shift Kerja, dan Masa Kerja dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit X Jakarta Timur. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat Sehat*, 2(2), 204-209.